

Prefeitura Municipal de Salto do Jacuí
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Cardápio Escola Quilombola
Agosto/2025



Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
04 a 08 de agosto	Férias	Pão com marg/geleia Fruta Leite caramelado	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Sopa de lentilha com frango e legumes	Bolo simples com calda Fruta Café
11 a 15 de agosto	Chocolate quente Cachorro-quente Fruta <i>Lanche dia do estudante</i>	Almôndegas com molho Massa Saladas	Carne de porco Batata doce Feijão Saladas	Sopa de frango com legumes e massa	Bolo salgado Fruta Café
18 a 22 de agosto	Carne moída com molho Polenta Saladas	Pão com marg/geleia Fruta Leite caramelado	Frango desfiado Arroz Feijão Saladas	Sopa de lentilha com frango e legumes	Bolo de chocolate com calda Fruta Café
25 a 29 de agosto	Carne moída com molho Massa Saladas	Pão com carne moída Fruta Café	Carne de porco Arroz Feijão Saladas	Sopa de feijão com frango e massa	Chocolate quente Bolachas sortidas Fruta

Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;Utilizar pouco óleo e sal nas preparações; Nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios.Cuidar a data de validade dos alimentos em estoque.

Fátima Persch, Nutricionista SMEC, CRN 14159

Prefeitura Municipal de Salto do Jacuí
Secretaria Municipal de Educação e Cultura
Cardápio Escola Quilombola
Agosto/2025



Cálculo de macronutrientes - turno parcial pré quilombola (4 a 5 anos) - 30% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 405 - Cho 56 a 66 - Ptn 10 a 15 - Lip 11 a 16

Média semanal
Kcal: 424 CHO g: 64 Prot g: 15 LIP g: 12

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos

Cálculo de macronutrientes - turno parcial fundamental quilombola (6 a 10 anos) - 30% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 493 - Cho 68 a 80 - Ptn 12 a 18 - Lip 14 a 19

Média semanal
Kcal: 529 CHO g: 79 Prot g: 15 LIP g: 17

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos

Cálculo de macronutrientes - turno parcial fundamental quilombola (11 a 15 anos) - 30% das necessidades diárias
Valores de referência: Kcal 710 - Cho 98 a 115 - Ptn 18 a 27 - Lip 20 a 28

Média semanal
Kcal: 777 CHO g: 111 Prot g: 27 LIP g: 25

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos

Lavar bem os alimentos, principalmente saladas e frutas que são servidas cruas;Retirar toda a gordura visível das carnes, inclusive a pele do frango;Utilizar pouco óleo e sal nas preparações; Nos molhos utilizar alho, cebola, tomate, orégano e tempero verde;Dependendo das condições das frutas, vegetais e legumes, o oferecimento desses alimentos pode ser alterado nos dias do cardápio;Sempre observar os produtos em estoque com antecedência, comunicando a nutricionista caso necessário, evitando a falta ou acúmulo dos gêneros alimentícios.Cuidar a data de validade dos alimentos em estoque.

Fátima Persch, Nutricionista SMEC, CRN 14159